

TINJAUAN TERHADAP KEMURUNGAN DALAM KALANGAN
PELAJAR DI UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA



MOHD FARIHAN 'UZAIR BIN PAISAN

UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

PERPUSTAKAAN UTHM



30000002418601

CN 122932



UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS*

JUDUL : TINJAUAN TERHADAP KEMURUNGAN DALAM KALANGAN
PELAJAR DI UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

SESI PENGAJIAN : 2007/2008

Saya MOHD FARHAN 'UZAIR BIN PAISAN (830308 – 01 – 6213)
(HURUF BESAR)

mengaku membenarkan tesis (PSM / Sarjana / Doktor Falsafah)* ini disimpan di Perpustakaan dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:

1. Tesis adalah hak milik Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
2. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan untuk tujuan pengajian sahaja.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan tesis ini sebagai bahan pertukaran antara institusi pengajian tinggi.
4. **Sila tandakan (✓)

☐

SULIT

(Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia yang termaktub di dalam AKTA RAHSIA RASMI 1972)

☐

TERHAD

(Mengandungi maklumat TERHAD yang telah ditentukan oleh organisasi / badan di mana penyelidikan dijalankan)

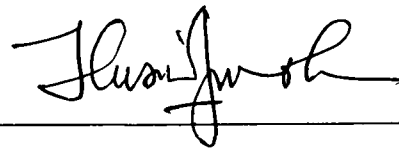
☒

TIDAK TERHAD

Disahkan oleh:



(TANDATANGAN PENULIS)



(TANDATANGAN PENYELIA)

Alamat Tetap :

52, TAMAN SERI TEMENGGONG,
JALAN TEMENGGONG AHMAD,
84000, MUAR, JOHOR.

TN. HAJI HUSIN BIN JUNOH
(Nama Penyelia)

Tarikh : 11 April 2008

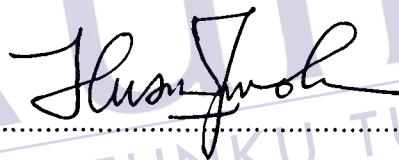
Tarikh : 11 April 2008

CATATAN :

- * Potong yang tidak berkenaan.
- ** Jika tesis ini SULIT atau TERHAD, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh tesis ini perlu dikelaskan sebagai SULIT atau TERHAD
- ♦ Tesis dimaksudkan sebagai tesis bagi Ijazah Doktor Falsafah dan Sarjana secara penyelidikan, atau disertasi bagi pengajian secara kerja kursus dan penyelidikan, atau Laporan Projek Sarjana Muda (PSM)

“Saya akui bahawa saya telah membaca karya ini dan pada pandangan saya karya ini memadai dari segi skop dan kualitinya untuk tujuan penganugerahan Ijazah Sarjana Pendidikan Teknik dan Vokasional”.

Tandatangan :



Nama Penyelia:

TN. HAJI HUSIN BIN JUNOH

Tarikh

:

11 APRIL 2008



PTT ALITHM
PERPUSTAKAAN TUNKU TUN AMINAH

TINJAUAN TERHADAP KEMURUNGAN DALAM KALANGAN PELAJAR DI
UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

MOHD FARHAN 'UZAIR BIN PAISAN

Laporan projek ini dikemukakan
sebagai memenuhi sebahagian daripada syarat
penganugerahan Ijazah Sarjana Pendidikan Teknik dan Vokasional



Fakulti Pendidikan Teknikal
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

APRIL, 2008

“Saya akui karya ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang tiap-tiap satunya telah saya jelaskan sumbernya”.

Tandatangan :



Nama Penulis :

MOHD FARHAN 'UZAIR BIN PAISAN

Tarikh

:

11 APRIL 2008



PTTA UTHM
PERPUSTAKAAN TUNKU TUN AMINAH

DEDIKASI

Teristimewa buat...

Ayahanda dan Bonda Tersayang:

Paisan Bin Salamon

&

Kamariah Bt Hj. Mat Rawi

Serta keluarga tercinta...

Noor Rayhan bt Paisan

Mohd Asyraf bin Paisan

Aimi Syahira bt Paisan

Anis Suraya bt Paisan

Ahmad Ridzuan bin Paisan

Amir Azamuddin bin Paisan

Noor Ikma Syazwana bt Paisan

Ahmad Haziq bin Paisan

tidak dilupakan juga kepada:

Milie

&

Rakan Seperjuangan

(MBV 2007/2008) Seksyen 3

Terima kasih di atas segala doa dan harapan daripada kalian...

PENGHARGAAN

Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah Lagi Maha Mengasihani

Alhamdulillah, setinggi-tinggi pujian kepada Allah SWT kerana telah memberi peluang kepada saya untuk melakarkan sedikit penghargaan kepada insan-insan yang telah banyak membantu dalam memastikan penyelidikan ini berjalan lancar. Pertamanya diucapkan jutaan terima kasih ke atas sokongan daripada kedua ibu bapa yang telah memberi dorongan serta sokongan sepanjang penyelidikan ini.

Saya juga tidak melepaskan peluang ini untuk merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Ketua Pusat Islam UTHM selaku penyelia saya iaitu Tn. Hj. Husin Bin Junoh di atas bimbingan, perbincangan dan nasihat yang diberikan sepanjang tempoh kajian ini dijalankan. Walaupun dibebani tugas serta tanggungjawab lain, namun beliau masih sempat memberikan ruang serta masa untuk membimbing serta menyelia kajian penyelidikan ini.

Ucapan penghargaan ini turut ditujukan kepada para pelajar UTHM serta Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia atas kerjasama dan maklumat yang diberikan. Tidak dilupakan juga penghargaan ini ditujukan kepada rakan seperjuangan, ahli keluarga serta kepada semua yang terlibat sama ada secara langsung atau tidak langsung membantu menjayakan projek penyelidikan ini.

Akhir kata, segala yang baik itu datang daripada Allah SWT manakala segala kekurangan adalah datang daripada kelemahan saya. Diharapkan penyelidikan ini dapat memberi sedikit input dan kefahaman kepada para pembaca sekalian. Semoga usaha ini beroleh keberkatan dari Allah SWT Insya-Allah. Sekian, terima kasih.

-Mohd Farhan 'Uzair Bin Paisan (April 2008)-

ABSTRAK

Kemurungan adalah salah satu penyakit mental yang semakin menular setiap hari serta turut dialami oleh para pelajar universiti. Tanpa tindakan sewajarnya, pelajar akan berada pada satu tahap kritikal sehinggalah kepada percubaan untuk membunuh diri. Satu kajian tinjauan dilakukan untuk mengenal pasti dan memahami mengenai kemurungan yang dialami dalam kalangan pelajar di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM), Batu Pahat, Johor. Kajian ini menumpukan kepada tiga faktor yang menyebabkan kemurungan iaitu faktor kepenatan, faktor kognitif dan emosi serta faktor motivasi akademik. Tindakan pelajar dalam menangani kemurungan turut dikaji berdasarkan tindakan positif dan tindakan negatif. Dalam kajian ini, seramai 366 orang pelajar daripada enam fakulti di UTHM telah dipilih secara rawak mudah sebagai responden kajian. Borang soal selidik telah diadaptasi daripada *University Student Depression Inventory* (Khawaja *et al.*, 2006). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perisian *Statistical Packages for Social Science Version 16* (SPSS v 16). Kaedah analisis deskriptif digunakan bagi mendapatkan frekuensi, peratusan dan skor min. Hasil kajian mendapati bahawa faktor utama yang menyebabkan kemurungan pelajar adalah faktor kepenatan diikuti oleh faktor motivasi akademik dan yang terakhir adalah faktor kognitif dan emosi. Tahap kemurungan keseluruhan pelajar pula berada pada tahap rendah. Tindakan yang telah pelajar lakukan bagi menangani kemurungan adalah lebih menjurus kepada tindakan positif berbanding tindakan negatif. Kesimpulannya adalah para pelajar di UTHM secara keseluruhannya mengalami kemurungan di tahap yang rendah serta melakukan tindakan yang positif dalam mengatasi kemurungan. Beberapa cadangan telah dikemukakan sebagai tindakan lanjutan pada akhir kajian.

ABSTRACT

Depression is one of the spreading mental illnesses nowadays and it is also affecting the university students. Without proper action, students will have the tendency to lead to a critical stage towards the attempt to commit suicide. A survey research is done to determine and comprehend the depression sustained among students in Universiti Tun Hussien Onn Malaysia, Batu Pahat, Johor. This study focuses on three factors that cause the depression such as lethargy factor, cognitive and emotion factor, and academic motivation factor. The student actions in overcoming the depression is investigated base on positive actions and negative actions. A number of 366 students from six faculties have been chosen randomly as the respondent of the study. The questionnaire used is adapted from the University Student Depression Inventory (Khawaja *et al.*, 2006). The data collected is analyzed using the Statistical Packages for Social Science Version 16 (SPSS v 16) to obtain the frequency, percentage and mean score. Descriptive analysis method is used to acquire the frequency, percentage, and mean score. From the study, it is found that the main factor that causes depression is lethargy factor, followed by academic motivation factor, and cognitive and emotion factor. The level of overall student's depression is low. The actions that are taken by students are more converging towards positive actions compared to negative actions. As the conclusion, the overall UTHM's students' depression level is low and they act positively in overcoming depression. There are several ideas and opinions proposed for further actions at the end of the research.

KANDUNGAN

BAB PERKARA

MUKA SURAT

PENGESAHAN STATUS TESIS

PENGESAHAN PENYELIA

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PENGAKUAN ii

HALAMAN DEDIKASI iii

HALAMAN PENGHARGAAN iv

ABSTRAK v

ABSTRACT vi

HALAMAN KANDUNGAN vii

HALAMAN SENARAI JADUAL xi

HALAMAN SENARAI RAJAH xii

HALAMAN SENARAI SINGKATAN xiii

HALAMAN SENARAI LAMPIRAN xiv

I PENDAHULUAN

1.1	Pengenalan	1
1.2	Latar Belakang Masalah	4
1.3	Pernyataan Masalah	10
1.4	Matlamat Kajian	10
1.5	Objektif Kajian	11
1.6	Persoalan Kajian	11
1.7	Kerangka Konsep Kajian	12
1.8	Kepentingan Kajian	14

1.9	Skop Kajian	15
1.10	Batasan Kajian	15
1.11	Definisi Istilah	16
1.12	Rumusan	18

II KAJIAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	19
2.2	Teori Kognitif Beck	20
2.3	Teori Kemurungan Ketiaadaan Harapan	22
2.4	Simptom-Simptom Kemurungan	24
2.5	Senario Kemurungan Pelajar	28
2.6	Faktor-Faktor Kemurungan Pelajar Universiti	30
2.6.1	Faktor Kepenatan	30
2.6.1.1	Penat	30
2.6.1.2	Kurang Tumpuan	31
2.6.1.3	Kesukaran Menyiapkan Tugas	32
2.6.2	Faktor Kognitif dan Emosi	33
2.6.2.1	Kognitif	33
2.6.2.2	Emosi	35
2.6.3	Faktor Motivasi Akademik	37
2.6.3.1	Masalah Berkaitan Akademik	37
2.6.3.2	Masalah Berkaitan Kelas	38
2.6.3.3	Masalah Motivasi	39
2.7	Tindakan Bagi Mengatasi Kemurungan	40
2.7.1	Tindakan Negatif	40
2.7.1.1	Mendiamkan Diri	40
2.7.1.2	Mengasingkan Diri	40
2.7.1.3	Hilang Minat Ke Kelas	41
2.7.1.4	Bertindak Ganas	41
2.7.1.5	Mencederakan Diri Sendiri	42

2.7.2	Tindakan Positif	42
2.7.2.1	Beribadah Dan Mendekatkan Diri Dengan Tuhan	42
2.7.2.2	Meluahkan Perasaan Kepada Seseorang	44
2.7.2.3	Beribadah / Bersukan	45
2.7.2.4	Berfikiran Positif	45
2.8	Rumusan	46

III KAJIAN METODOLOGI

3.1	Pengenalan	48
3.2	Reka bentuk Kajian	48
3.3	Kerangka Kajian	50
3.4	Populasi dan Sampel Kajian	52
3.5	Instrumen Kajian	53
3.5.1	Taburan Item Soal Selidik	54
3.6	Kajian Rintis	54
3.7	Kesahan Kandungan	55
3.8	Kaedah Pengumpulan Data	55
3.9	Kaedah Analisis Data	57
3.10	Rumusan	58

IV ANALISIS DATA

4.1	Pengenalan	59
4.2	Analisis Pengumpulan Borang Soal Selidik	59
4.3	Maklumat Latar Belakang Responden	60
4.3.1	Taburan Responden Mengikut Jantina	60
4.3.2	Taburan Responden Mengikut Umur	61
4.3.3	Taburan Responden Mengikut Fakulti	61
4.3.4	Taburan Responden Mengikut Tahun Pengajian	62

4.4	Dapatan Kajian	63
4.4.1	Persoalan Kajian Pertama	63
4.4.2	Persoalan Kajian Kedua	72
4.4.3	Persoalan Kajian Ketiga	74
4.5	Rumusan	79

V PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN

5.1	Pengenalan	80
5.2	Perbincangan	80
5.2.1	Persoalan Kajian Pertama	81
5.2.2	Persoalan Kajian Kedua dan Ketiga	89
5.3	Kesimpulan	94
5.4	Cadangan	95
5.4.1	Pihak Universiti	95
5.4.2	Pihak Pelajar	97
5.4.3	Cadangan Kajian Selanjutnya	99
5.5	Penutup	99

RUJUKAN	100
----------------	-----

LAMPIRAN

LAMPIRAN A	108
LAMPIRAN B	113
LAMPIRAN C	120
LAMPIRAN D	130
LAMPIRAN E	134
LAMPIRAN F	153

SENARAI JADUAL

NO. JADUAL	TAJUK	MUKA SURAT
3.1	Taburan item soal selidik	53
3.2	Kebolehpercayaan kajian rintis terhadap borang soal selidik	55
3.3	Pemberatan skala Likert untuk Bahagian B	57
3.4	Pemberatan skala Likert untuk Bahagian C	57
3.5	Tafsiran min terhadap faktor menyebabkan kemurungan / Tahap kemurungan / Tahap tindakan pelajar	58
3.6	Jadual ringkasan pengujian statistik objektif kajian	58
4.1	Taburan responden mengikut jantina	60
4.2	Taburan responden mengikut umur	61
4.3	Taburan responden mengikut fakulti	62
4.4	Taburan responden mengikut tahun pengajian	63
4.5	Analisis taburan kekerapan, peratusan, min, skor min, purata skor min bagi item faktor Kepenatan	64
4.6	Analisis taburan kekerapan, peratusan, min, skor min, purata skor min bagi item faktor Kognitif dan Emosi	66
4.7	Analisis taburan kekerapan, peratusan, min, skor min, purata skor min bagi item faktor Motivasi Akademik	69
4.8	Purata skor min bagi setiap faktor kemurungan	71
4.9	Tahap kemurungan pelajar	73
4.10	Tindakan negatif yang diambil oleh pelajar	75
4.11	Tindakan positif yang diambil oleh pelajar	77

SENARAI RAJAH

NO. RAJAH	TAJUK	MUKA SURAT
1.1	Kerangka konsep kajian	12
2.1	Model pembangunan kognitif	21
2.2	Turutan rantaian yang spesifik dalam Teori Kemurungan Ketiadaan Harapan	23
3.1	Kerangka kajian	51
4.1	Taburan peratus tahap kemurungan pelajar UTHM	73



PTTA UTHM
PERPUSTAKAAN TUNKU TUN AMINAH

SENARAI SINGKATAN

FKAAS	-	Fakulti Kejuruteraan Awam dan Alam Sekitar
FKEE	-	Fakulti Kejuruteraan Elektrik dan Elektronik
FKMP	-	Fakulti Kejuruteraan Mekanikal dan Pembuatan
FPTEK	-	Fakulti Pendidikan Teknikal
FPT	-	Fakulti Pengurusan Teknologi
FTMM	-	Fakulti Teknologi Maklumat dan Multimedia
USDI	-	<i>University Student Depression Inventory</i>
UTHM	-	Universiti Tun Hussien Onn Malaysia



PTTA UTHM
PERPUSTAKAAN TUNKU TUN AMINAH

SENARAI LAMPIRAN

LAMPIRAN	TAJUK	MUKA SURAT
A	Surat Kebenaran Menjalankan Kajian	108
B	Borang Soal Selidik	113
C	Penilaian Kesahan Pakar Terhadap Instrumen Soal Selidik	120
D	Kebolehpercayaan Berdasarkan Kajian Rintis	130
E	Hasil Dapatan Kajian	134
F	Jadual Morgan	153



PTTA UTHM
PERPUSTAKAAN TUNKU TUN AMINAH

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Setiap insan dalam dunia ini pasti akan mengalami perasaan sedih dan gelisah dalam tempoh tertentu sepanjang kehidupannya tidak terkecuali golongan pelajar. Ini semua telah ditakdirkan untuk pasti terjadi dan mustahil dapat dielakkan. Menurut Athi Buhairi (2004), kesedihan yang melanda akan mengubah kehidupan daripada bahagia kepada sengsara dan daripada kehidupan yang lapang kepada penjara yang sempit serta daripada kecintaan kepada kebencian.

Manakala berdasarkan Ilyas Mohammad (2007) yang menyatakan bahawa murung, sayu, resah dan gelisah merupakan perasaan penderitaan yang serupa serta memberikan impak negatif kepada individu yang mengalaminya. Seseorang yang ditimpa musibah atau masalah akan menjadi resah serta gelisah sehingga mengganggu ketenangan perasaan dan emosi. Maka, sebagai seorang pelajar yang mengalami perasaan sedih mahupun gelisah yang keterlaluan dan tidak terkawal akan membawa kepada tekanan mental seterusnya boleh menyebabkan kemurungan (FitzGibbon, 2003).

Kemurungan adalah salah satu penyakit mental yang semakin menular setiap hari dan kebiasaannya penghidap penyakit ini tidak sedar bahawa mereka mengalami kemurungan (Mohamed Hatta, 2001). Menurut Mohd Hussain dan Ahmad Hatim (2006), ini terjadi kerana mereka menganggap ia adalah kelemahan diri mereka akibat daripada perasaan lemah semangat atau tidak cekal dalam menghadapi kehidupan. Akibat daripada salah faham ini, mereka tidak mendapatkan rawatan

yang sewajarnya akhirnya mengakibatkan mereka terjerumus ke dalam situasi kemurungan yang lebih serius (Mohamed Hatta, 2001; Mohd Hussain dan Ahmad Hatim, 2006; Reeves, 2005; Bradvick dan Berglund, 2005). Para pelajar turut mengalami kemurungan kerana tidak mendapatkan rawatan atau hanya berdiam diri serta mempunyai tanggapan yang salah kerana menganggap ia berlaku kerana kekurangan dan kesilapan diri sendiri (Rosenthal dan Okie, 2005; Manthorpe *et al.*, 2005; Mey dan Siew, 2005; *Students Against Depression*, 2005).

Bermulanya daripada tanggapan yang salah, maka simptom kemurungan akan menjadi semakin sukar untuk dikesan dan dikenal pasti. Kebanyakan penyelidik di seluruh dunia bersetuju bahawa simptom kemurungan yang kebiasaannya terjadi kepada setiap individu adalah perasaan sedih dan muram (Heather, 2007; Mohamed Hatta, 2001; FitzGibbon, 2003; Franck dan Raedt, 2007). Kesedihan dan perasaan muram boleh terjadi kepada sesiapa sahaja di dunia, terdapat beberapa aspek yang menyebabkan ia berlaku seperti pernyataan di bawah.

"Everyone feels sad or "blue" on occasion. It is also perfectly normal to grieve over upsetting life experiences, such as a major illness, a death in the family, a loss of a job, or a divorce. But, for most people, these feelings of grief and sadness tend to lessen with the passing of time."

American Psychological Association (2007)

Berdasarkan pernyataan di atas, penyakit yang kronik, kematian ahli keluarga, kehilangan pekerjaan atau penceraian berpotensi untuk menyebabkan kesedihan. Bagi kebanyakan individu, gangguan emosi seperti kesedihan dan muram adalah berjangka masa pendek sahaja, namun dalam kes-kes tertentu, perasaan murung ini telah berlanjutan sehingga membawa kepada akibat yang tidak diingini seperti membunuh diri atau penyakit mental yang lebih serius (Rosenthal dan Okie, 2005; Manthorpe *et al.*, 2005; Reeves, 2005; Bradvick dan Berglund, 2005).

Pernyataan tersebut juga disokong oleh ucapan Timbalan Menteri Kesihatan Malaysia iaitu Datuk Dr. Abdul Latiff Bin Ahmad (2007) dalam sidang Mesyuarat Pertama Dewan Rakyat Malaysia, Parlimen Kesebelas, Penggal Keempat, Bilangan 16 yang berbunyi:

“...ini kerana streslah sebenarnya mengakibatkan seseorang ataupun sekumpulan manusia itu tertekan dan jika dia tidak boleh menguruskan diri dia sendiri boleh bergerak daripada stres kepada kemurungan, dan daripada kemurungan boleh pergi kepada proses, akhirnya membunuh diri...” (p6).

Maka diketahui bahawa stres atau tekanan yang tidak terkawal akan menjurus kepada kemurungan dan impak yang paling teruk adalah kepada idea atau tindakan untuk membunuh diri. Tekanan yang terlalu tinggi dan perasaan murung dalam kehidupan seorang pelajar juga perlu diambil perhatian serius kerana golongan ini masih muda serta mentah dalam menghadapi kesukaran hidup (*Students Against Depression*, 2005). Dikhuatiri golongan pelajar ini akan mengambil jalan mudah dalam mengatasi kemurungan dengan cara mudah seperti membunuh diri (Manthorpe *et al.*, 2005). Sudah tentu kemurungan ini bukanlah sesuatu yang boleh dipandang ringan kerana individu yang mengalaminya harus tahu bahawa kesan negatif akibat kemurungan ini boleh membinasakan diri mereka (Abdul Latiff, 2007; Mohamed Hatta, 2001; Mohd Hussain dan Ahmad Hatim, 2006; Robbins dan Tanck, 1984; *American Psychological Association*, 2007; Bilsker *et al.*, 2007).

Oleh yang demikian, kajian ini akan mengkaji serta memahami faktor utama yang menyebabkan kemurungan, tahap kemurungan pelajar universiti serta tindakan yang mereka ambil bagi mengatasinya. Sehubungan dengan itu, kemurungan yang melanda golongan pelajar universiti harus ditangani berdasarkan langkah-langkah tertentu serta kerjasama daripada pelbagai pihak bagi membendung gejala kemurungan ini daripada terus menular.

1.2 Latar Belakang Masalah

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (2007a) menyatakan bahawa kemurungan adalah perkara normal yang terjadi dan ia melanda hampir 121 juta penduduk di seluruh dunia. Pertubuhan tersebut juga mengatakan bahawa kemurungan yang serius boleh menjurus kepada perbuatan membunuh diri yang meragut hampir 850 000 nyawa orang setiap tahun, pada tahun 2020 ia dijangka menjadi penyakit kedua yang tertinggi di seluruh dunia.

Kementerian Kesihatan Singapura (2004) telah mengeluarkan statistik bahawa 8.6 peratus orang dewasa serta 5.7 peratus orang tua yang berusia 65 tahun ke atas telah mengalami kemurungan di mana 9 sehingga 20 peratus daripada penduduknya mungkin terjejas seumur hidup. Di Malaysia pula, statistik pada tahun 2004 menunjukkan 10.7 peratus orang dewasa dan 13 peratus kanak-kanak dan remaja mengalami masalah mental (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2004). Berdasarkan data tersebut, jelaslah kemurungan adalah penyakit mental yang semakin menular di seluruh dunia serta tidak terkecuali di Malaysia. Golongan yang menghadapi kemurungan terdiri daripada pelbagai peringkat golongan termasuklah golongan pelajar (FitzGibbon, 2003).

Kemurungan yang melanda golongan pelajar di seluruh dunia khususnya dalam pendidikan tinggi adalah amat penting untuk dikaji. Ini kerana golongan pelajar tersebut yang akan memimpin serta mencorakkan dunia di masa hadapan seharusnya bebas daripada kemurungan. Hasil kajian daripada Universiti Suffolk (2006), menunjukkan seramai 149 orang pelajar universiti telah menjawab soal selidik mengenai kemurungan. Keputusannya menunjukkan 31 orang pelajar telah mengalami kemurungan tahap serius, 15 orang pelajar telah menjalani rawatan untuk kemurungan manakala seramai 7 orang pelajar telah menyatakan hasrat mereka untuk percubaan membunuh diri. Soet dan Sevig (2005), daripada Universiti Michigan telah menyatakan bahawa 14.9 peratus daripada 949 pelajarnya telah menghadapi kemurungan dan kebanyakannya adalah terdiri daripada pemilik ijazah pertama universiti.

Kajian seterusnya dijalankan di Universiti Bahrain pada tahun 2001 dalam kalangan 200 pelajar universiti yang terdiri daripada pelbagai taraf sosial dan budaya telah menunjukkan 106 pelajar telah dikategorikan sebagai menunjukkan gejala kemurungan, 64 pelajar mengalami kemurungan awal, 28 pelajar mengalami kemurungan pertengahan dan 2 orang mengalami kemurungan serius. Data tersebut menggambarkan kebanyakan sampel telah mengalami kemurungan ketika kajian dilaksanakan (Al-Musawi, 2001). Manakala, Whisman *et al.* (2000) telah melakukan kajian di Universiti Yale yang melibatkan 576 pelajar dan mencatatkan sebanyak 1.6 peratus pelajar tergolong dalam kemurungan serius, 5.7 peratus pelajar tergolong dalam kemurungan pertengahan, 12.5 peratus pelajar tergolong dalam kemurungan awal dan 80.2 peratus pelajar tergolong dalam simptom awal kemurungan.

Di Malaysia pula, kajian yang telah dijalankan terhadap 170 orang pelajar universiti jurusan perubatan di salah sebuah universiti tempatan yang terdiri daripada pelajar berbangsa Melayu (54.7 peratus) dan berbangsa Cina (45.3 peratus). Hasil kajian tersebut menunjukkan pelajar universiti jurusan perubatan telah mengalami kemurungan disebabkan faktor tahap kepuasan hidup serta tahap kesihatan yang rendah (Swami *et al.*, 2006). Manakala pelajar sekolah menengah Tingkatan Tiga turut mengalami sindrom kemurungan seperti yang telah dikaji oleh Mey dan Siew (2005) yang telah mendedahkan bahawa sebanyak 43.41 peratus pelajar mengalami kemurungan yang berpunca daripada faktor keluarga, rakan sebaya dan personaliti. Kajian mengenai kestabilan emosi oleh penyelidik dari Universiti Teknologi Malaysia di sebuah kolej kediaman Institusi Pengajian Tinggi Awam menunjukkan gejala kebimbangan (26.1 peratus) dan kemurungan (18.9 peratus) telah dialami oleh pelajar dalam kalangan 360 orang responden (Mohamed Alfian Harris dan Mohamed Sharif, 2006).

Oleh yang demikian, lebih banyak kajian-kajian terperinci harus dilaksanakan bagi memahami serta menangani kemurungan yang boleh menjejaskan kesihatan mental dan fizikal khususnya dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia yang semakin menular. Ini meliputi cara mengenal pasti simptom kemurungan yang berlaku dan langkah untuk mengawal simptom ini daripada terus menjejaskan kesihatan fizikal dan mental para pelajar yang seharusnya menumpukan perhatian

kepada pelajaran. Berdasarkan kenyataan Mohd Hussain dan Ahmad Hatim (2006), kebanyakan individu beranggapan simptom kemurungan hanya dialami oleh golongan dewasa, tetapi apa yang sebenarnya berlaku adalah ia juga boleh dialami oleh kanak-kanak serta remaja termasuk para pelajar.

Antara simptom-simptom kemurungan yang telah dinyatakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (2004) adalah seperti hilang minat terhadap aktiviti harian, hilang tumpuan, masalah atau gangguan tidur, perubahan selera makan, penurunan atau peningkatan berat badan, kepenatan, rasa bersalah yang keterlaluan, hilang harga diri, putus harapan dan yang paling teruk adalah memikirkan tentang kematian. Namun semua simptom ini berlainan mengikut masalah yang dialami oleh individu tersebut serta bagaimana mereka mengatasinya termasuklah kepada para pelajar universiti.

Berlandaskan kajian terhadap pelajar universiti, simptom kesedihan merupakan salah satu daripada penyebab kemurungan yang utama (Universiti Suffolk, 2006; Soet dan Sevig, 2005; Whisman *et al.*, 2000; Al-Musawi, 2001; Swami *et al.*, 2006). Kesedihan dan perasaan murung ini terjadi antaranya adalah akibat daripada kehilangan seseorang yang disayangi, masalah keluarga, tanggapan yang negatif terhadap diri sendiri, emosi yang mudah terganggu, masalah akademik dan sebagainya. Hasil kombinasi faktor biologi, faktor psikologi, faktor sosial dan faktor akademik inilah yang menjurus kepada gejala kemurungan dalam kalangan pelajar (Mohd Hussain dan Ahmad Hatim, 2006; Mohamed Hatta, 2001; FitzGibbon, 2003; Kementerian Kesihatan Malaysia, 2004; Kementerian Kesihatan Singapura, 2004).

Para pelajar yang tidak dapat menangani kemurungan serta sentiasa menyendiri akan memikirkan perkara-perkara negatif sehinggalah boleh membawa kepada perbuatan membunuh diri sebagai langkah terakhir (Genc, o'z, 2006; Manthorpe, 2005). Apabila individu yang mengalami kemurungan mencapai tahap memikirkan tentang kematian ia bertepatan dengan teori Kognitif Beck dalam penulisan Sharf, (2004). Beliau berpendapat bahawa teori yang dikemukakan oleh Beck adalah berdasarkan pemikiran negatif yang lahir dalam diri individu itu

tersendiri yang berlarutan tanpa mendapatkan rawatan yang sewajarnya. Bukunya berjudul *"Theories of Psychotherapy and Counseling"*, telah menyatakan bahawa teori Kognitif Beck adalah berkaitan dengan sikap negatif yang terjadi berikutan daripada perkara seperti kehilangan, kegagalan, perasaan tidak bernilai dan pemikiran yang mudah tersinggung dan seterusnya akan membawa kepada kemurungan.

Impak daripada pemikiran negatif yang terlalu kerap dialami oleh pelajar tersebut boleh menjejaskan penilaian pelajar mengenai keselamatan dan nyawa sendiri, pelajar terbabit mula mengasingkan diri, berpendapat dirinya tidak mempunyai harapan untuk hidup dan akhirnya mempunyai tanggapan untuk membunuh diri sebagai jalan penyelesaian mudah (Rosenthal dan Okie, 2005; Stanley, Manthorpe *et al.*, 2005; Reeves, 2005; Bradvick dan Berglund, 2005). Manakala, ia bercanggahan dengan pendapat Genc,o"z (2006) dalam kajiannya mengenai gejala bunuh diri dalam kalangan pelajar universiti yang menegaskan bahawa pelajar yang mengalami simptom kemurungan adalah sangat berkaitan dengan masalah akademik. Beliau menulis dalam artikelnya iaitu:

"... a university student with suicidal ideations should initially be screened for possible depressive symptoms and recently experienced life-events, particularly those related to academic issues..." (p266).

Bertepatan dengan pernyataan di atas, faktor beban akademik turut memainkan peranan dalam menyebabkan kemurungan seterusnya mencetuskan idea untuk membunuh diri kepada segelintir pelajar yang bermasalah (Genc,o"z, 2006). Para pelajar ini mengambil jalan mudah bagi menyelesaikan masalah mereka tanpa memikirkan kesan jangka masa panjang. Niat untuk membunuh diri merupakan perbuatan yang salah serta perlu diberi perhatian yang lebih mendalam oleh pihak pengurusan universiti. Maka, usaha-usaha bagi mengurangkan simptom kemurungan serta memberi kesedaran kepada golongan pelajar perlu dipergiatkan oleh pihak bertanggungjawab.

Dalam menangani kemurungan ini, tindakan sewajarnya perlu diambil bagi memastikan kesihatan mental setiap individu khususnya para pelajar berada pada tahap yang memberangsangkan (Bilsker *et al.*, 2007; Heather, 2007). Antara tindakan yang boleh dilaksanakan bergantung kepada diri individu terbabit sama ada secara tindakan positif mahupun negatif (Mohd Hussain dan Ahmad Hatim, 2006; Mohamed Hatta, 2001; *Students Against Depression*, 2005; Bilsker *et al.*, 2007; Heather, 2007). Manakala mengikut perspektif Islam, kesedihan dan kemurungan perlu ditangani seperti mana firman Allah dalam ayat di bawah. Ertinya:

"Janganlah kamu bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita."

(Al-Quran dan Terjemahannya, 1995; Surah At- Taubah; Ayat 40)

Sememangnya ayat di atas memberi maksud yang mendalam di mana Allah akan sentiasa bersama umatnya sama ada dalam keadaan suka atau duka. Maka, perintah Allah kepada umatnya agar meninggalkan kesedihan seterusnya mendekatkan diri dan beribadah kepada-Nya bagi kesejahteraan hidup. Ini juga bertepatan dengan firman Allah di dalam Surah Al-Isra', Ayat 82. Ertinya:

"Dan Kami turunkan dari Al-Quran yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman..."

(Al-Quran dan Terjemahannya, 1995; Surah Bani Israel, Ayat 82)

Ayat di atas menekankan mengenai kepentingan penurunan Al-Quran dalam membimbing manusia serta mengandungi segala penawar serta memberi kebaikan kepada sesiapa yang membaca serta mengamalkannya. Justeru itu, pendekatan dari perspektif Islam mempunyai cara bagi mengatasi kemurungan dan segalanya bermula dengan mendekatkan diri kepada Allah serta mencari ketenangan diri dengan beribadah dan mengurangkan perasaan sedih.

Setelah mengetahui serba sedikit cara mengatasi kemurungan mengenai pendekatan secara kerohanian, maka pendekatan lain adalah melalui kemahiran-kemahiran yang harus dipupuk dalam diri individu. Menurut “*Dealing with Depression - Antidepressant Skills for Teens*” hasil tulisan daripada Bilsker *et al.* (2007) menerangkan tentang tiga kemahiran utama untuk menghadapi dan menangani kemurungan dalam kalangan remaja seperti berikut:

- (i) pemikiran yang realistik,
- (ii) kemahiran menyelesaikan masalah dan
- (iii) kemahiran menetapkan matlamat.

Ketiga-tiga kemahiran yang perlu dikuasai ini akan dapat membantu remaja, khususnya pelajar dalam proses menangani kemurungan. Berfikiran positif juga menjadi salah satu penawar kepada kemurungan kerana apabila pelajar sentiasa berfikiran positif dan memikirkan mengenai kelebihan diri sendiri maka ia akan meningkatkan lagi keyakinan diri. Apabila keyakinan diri meningkat, ia akan menolak pemikiran-pemikiran negatif yang bermain dalam minda (Bilsker *et al.*, 2007; National Institute of Mental Health, 2005; Mohamed Hatta, 2001; Mohd Hussain dan Ahmad Hatim, 2006).

Langkah pencegahan di peringkat global telah diambil oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (2007b) iaitu untuk mengurangkan ‘jurang rawatan’ yang disasarkan kepada sekumpulan besar individu yang tidak menerima rawatan di seluruh dunia. Pertubuhan tersebut juga menyasarkan untuk mendidik ibu bapa, ahli keluarga dan penggubal polisi mengenai kemurungan serta mengurangkan pemahaman yang salah mengenai kemurungan. Oleh yang demikian, adalah penting bagi pihak universiti serta para pelajar untuk mengesan gejala kemurungan di peringkat awal agar rawatan dan tindakan yang sepatutnya boleh diambil. Kementerian Kesihatan Malaysia (2004) mengesyorkan bahawa pengesanan dan rawatan awal boleh meningkatkan peluang untuk sembuh dan penting untuk mengetahui faktor penyebab, tanda-tanda awal dan langkah-langkah yang perlu diambil.

1.3 Pernyataan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, didapati bahawa fenomena kemurungan yang semakin meningkat dewasa ini turut dialami oleh para pelajar universiti di seluruh dunia. Peningkatan ini adalah kerana sesetengah pelajar mempunyai tanggapan yang salah mengenai kemurungan seterusnya hanya mendiamkan diri serta mengasingkan diri daripada komuniti. Natijah daripada ketiadaan tindakan serta rawatan yang sewajarnya menyebabkan mereka berada pada satu tahap kritikal sehinggalah kepada percubaan untuk membunuh diri. Maka, kajian ini akan menjurus kepada memahami mengenai kemurungan yang terjadi dalam kalangan pelajar universiti berdasarkan faktor-faktor yang menyebabkan kemurungan serta tahap kemurungan yang dialami oleh para pelajar universiti. Penyelidik juga ingin mengkaji jenis tindakan yang diambil oleh para pelajar dalam mengatasi kemurungan.

1.4 Matlamat Kajian

Secara amnya, apa yang cuba diketengahkan oleh penyelidik adalah tinjauan awal serta kefahaman mengenai kemurungan yang dialami oleh pelajar di universiti khususnya dari segi faktor menyebabkan kemurungan, tahap kemurungan serta tindakan yang diambil oleh para pelajar dalam mengatasi kemurungan.

1.5 Objektif Kajian

- (i) Mengenal pasti faktor utama yang menyebabkan kemurungan dalam kalangan pelajar di UTHM.
- (ii) Mengenal pasti tahap kemurungan yang dialami oleh pelajar di UTHM.
- (iii) Mengenal pasti tindakan yang diambil oleh pelajar UTHM bagi mengatasi kemurungan.

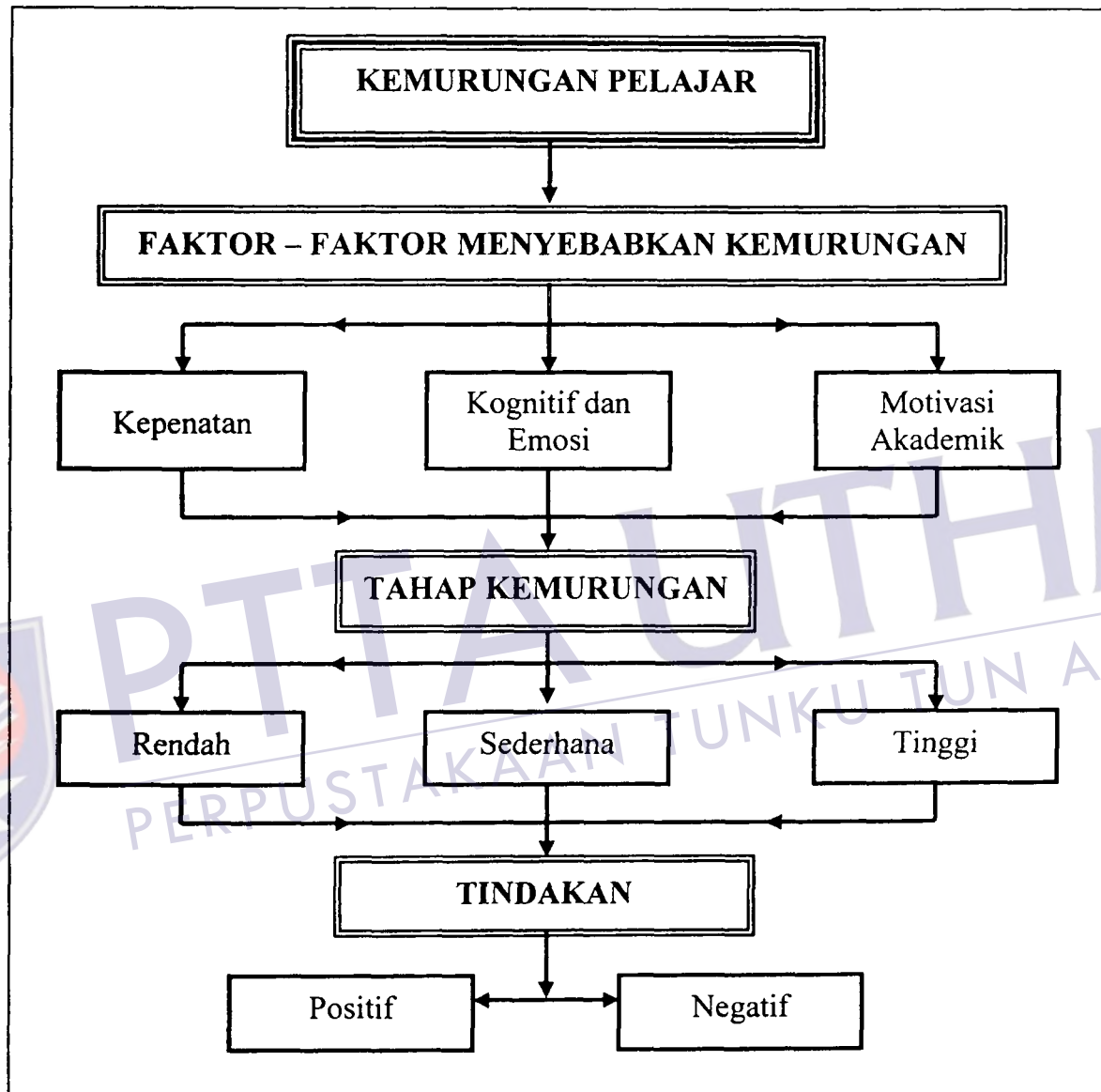
1.6 Persoalan Kajian

- (i) Apakah faktor utama yang menyebabkan kemurungan dalam kalangan pelajar di UTHM?
- (ii) Apakah tahap kemurungan yang dialami oleh pelajar di UTHM?
- (iii) Apakah tindakan yang diambil oleh pelajar UTHM bagi mengatasi kemurungan?



1.7 Kerangka Konsep Kajian

Dalam menjalankan kajian ini, penyelidik telah membina kerangka konsep yang akan diaplikasikan bagi mencapai objektif kajian. Berdasarkan Rajah 1.1 di bawah menggambarkan keseluruhan kerangka konsep kajian ini.



Rajah 1.1 : Kerangka konsep kajian

(Sumber : Diadaptasi daripada Khawaja, Nigar G. and Bryden, Kelly J. (2006). "The Development and Psychometric Investigation of The University Student Depression Inventory." *Journal of Affective Disorders*. 96(1-2): 21-29)

1.7.1 Kemurungan Pelajar

Rajah 1.1 di atas adalah merujuk kepada kajian ini di mana tinjauan terhadap kemurungan pelajar dikaji berdasarkan kepada faktor-faktor menyebabkan kemurungan, tahap kemurungan serta tindakan para pelajar bagi menangani kemurungan. Pelajar yang dimaksudkan adalah terdiri daripada pelajar Universiti Tun Hussien Onn Malaysia (UTHM) daripada enam fakulti iaitu Fakulti Kejuruteraan Elektrik dan Elektronik (FKEE), Fakulti Kejuruteraan Mekanikal dan Pembuatan (FKMP), Fakulti Kejuruteraan Awam dan Alam Sekitar (FKAAS), Fakulti Pengurusan Teknologi (FPT), Fakulti Pendidikan Teknikal (FPTEK) dan Fakulti Teknologi Maklumat dan Multimedia (FTMM).

1.7.2 Faktor-Faktor Menyebabkan Kemurungan

Merujuk kepada kajian ini, penyelidik akan mengkaji faktor-faktor yang menyebabkan kemurungan yang diwakili oleh faktor Kepenatan, faktor Kognitif dan Emosi serta faktor Motivasi Akademik. Faktor-faktor ini telah diadaptasi daripada *University Students Depression Inventory* (Khawaja *et al.*, 2006) dan telah disesuaikan dengan objektif serta keperluan kajian.

1.7.3 Tahap Kemurungan

Merujuk kepada kajian ini, penyelidik akan mengenal pasti tahap kemurungan pelajar berdasarkan tiga tahap iaitu tahap rendah, sederhana dan tinggi. Ketiga-tiga faktor akan digabungkan bagi menentukan tahap kemurungan pelajar. Manakala jadual tafsiran min digunakan bagi mengkategorikan tahap kemurungan pelajar.

1.7.4 Tindakan

Merujuk kepada kajian ini, setelah mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan kemurungan serta tahap kemurungan yang dialami oleh para pelajar, maka perkara seterusnya yang dikaji adalah mengenai tindakan atau langkah yang diambil oleh para pelajar dalam mengatasi kemurungan. Penyelidik dapat mengetahui corak tindakan para pelajar berdasarkan tindakan positif dan tindakan negatif.

1.8 Kepentingan Kajian

Kajian yang dijalankan ini akan memberi nilai tambah kepada pengetahuan sedia ada penyelidik mengenai kemurungan yang melanda golongan pelajar. Data yang diperolehi akan dapat menggambarkan mengenai situasi sebenar permasalahan kemurungan ini dalam kalangan pelajar universiti. Penyelidik akan dapat mengenal pasti faktor-faktor yang menyebabkan ia berlaku, tahap kemurungan pelajar serta tindakan yang diambil oleh para pelajar bagi mengatasi kemurungan.

Semasa menjawab borang soal selidik, para pelajar akan didedahkan mengenai simptom kemurungan yang berlaku dalam kehidupan seharian sebagai seorang pelajar. Maklumat ini dapat membantu para pelajar dalam menjalani kehidupan yang sihat dari segi fizikal dan mental. Para pelajar boleh mendapatkan maklumat mengenai kemurungan dengan lebih lanjut dan terperinci melalui pertolongan kaunselor universiti bagi memberi kesedaran awal berkenaan gejala kemurungan. Kajian ini dapat menyumbangkan data awal kepada pihak universiti mengenai masalah kemurungan pelajar di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM). Program seperti kempen kesedaran, seminar, poster, brosur serta ceramah yang berkaitan dengan kemurungan boleh dilaksanakan bagi memberi maklumat mengenai impak negatif kemurungan kepada para pelajar. Tanggapan yang salah mengenai kemurungan akan membawa kesan yang negatif kepada pelajar dan seterusnya kepada universiti.

Maklumat ataupun data mengenai kemurungan dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia masih belum mencukupi dan hasil kajian ini dapat memberi sedikit sumbangan yang mampu dijadikan panduan. Maka, kajian-kajian yang terperinci harus dirangka dan dilaksanakan dengan mendapat bantuan daripada pihak kementerian. Pihak kementerian boleh mengambil langkah berjaga-jaga dalam memantau permasalahan kemurungan yang semakin menular secara berterusan. Kursus serta bengkel tertentu yang melibatkan pakar kaunselor daripada setiap universiti di Malaysia dalam membincangkan gejala kemurungan serta cara mengatasinya secara lebih efisien juga dapat memberi manfaat kepada para pelajar.

1.9 Skop Kajian

Kajian ini akan mengenal pasti tiga faktor utama yang menyebabkan kemurungan iaitu faktor Kepenatan, faktor Kognitif dan Emosi serta faktor Motivasi Akademik. Manakala tindakan dari segi positif atau negatif yang diambil oleh pelajar juga akan dapat ditentukan. Kajian ini dilaksanakan dengan memberi tumpuan terhadap para pelajar daripada Fakulti Kejuruteraan Elektrik dan Elektronik (FKEE), Fakulti Kejuruteraan Mekanikal dan Pembuatan (FKMP), Fakulti Kejuruteraan Awam dan Alam Sekitar (FKAAS), Fakulti Pengurusan Teknologi (FPT), Fakulti Pendidikan Teknikal (FPTEK) dan Fakulti Teknologi Maklumat dan Multimedia (FTMM) di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) sahaja.

1.10 Batasan Kajian

Batasan kajian ini hanya melibatkan pelajar-pelajar di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) dan tidak terdiri daripada pelajar institusi pengajian tinggi yang lain. Dapatan kajian ini hanya sah untuk universiti yang terlibat sahaja dan ia tidak boleh diaplikasikan secara menyeluruh di semua universiti seluruh negara. Ketepatan kajian bergantung pada keikhlasan dan keterbukaan responden ketika menjawab borang soal selidik.

1.11 Definisi Istilah

Definisi istilah digunakan untuk menerangkan sesuatu istilah yang digunakan oleh penyelidik dalam kajian ini. Antaranya ialah:

1.11.1 Kemurungan

Merujuk kepada kajian ini, Kamus Dewan (2002) telah mendefinisikan kemurungan sebagai perihai murung, kemuraman, kesuraman. Manakala Pertubuhan Kesihatan Sedunia telah mendefinisikan kemurungan sebagai:

“...a common mental disorder that presents with depressed mood, loss of interest or pleasure, feelings of guilt or low self-worth, disturbed sleep or appetite, low energy, and poor concentration...”

(Pertubuhan Kesihatan Sedunia, 2007a)

1.11.2 Faktor Kepenatan

Merujuk kepada kajian ini, kepenatan bermaksud keadaan tidak berdaya lagi melakukan sesuatu; berasa memerlukan rehat; letih (Kamus Dewan, 2002). Faktor kepenatan dalam kajian ini merangkumi unsur penat, kurang tumpuan dan kesukaran menyiapkan tugas yang menjurus kepada kemurungan.

1.11.3 Faktor Kognitif dan Emosi

Merujuk kepada kajian ini, kognitif bermaksud suatu proses yang melibatkan pemikiran dan cara berfikir (Sharf, 2004). Pemikiran negatif akan dikaji kerana dipercayai menyebabkan kemurungan. Emosi pula bermakna perasaan jiwa yang

kuat, seperti sedih, gembira, takut dan lain-lain. Antara perkara yang akan dikaji adalah berkenaan unsur kognitif, kesedihan dan kesunyian.

1.11.4 Faktor Motivasi Akademik

Merujuk kepada kajian ini, motivasi bermaksud keinginan yang keras atau semangat yang kuat pada diri seseorang yg mendorongnya untuk berusaha atau melakukan sesuatu dengan tujuan untuk mencapai kejayaan (Kamus Dewan, 2002). Akademik adalah bersifat mengandungi ilmu pengetahuan (yang tinggi atau mendalam) berdasarkan definisi daripada Kamus Dewan (2002). Kajian ini akan mengkaji mengenai motivasi pelajar berdasarkan unsur masalah berkaitan kelas, motivasi serta masalah berkaitan akademik.

1.11.5 Tindakan Positif

Berdasarkan Kamus Dewan (2002), tindakan didefinisikan sebagai langkah yang diambil (untuk mengelakkan, mengatasi sesuatu) manakala positif pula bermaksud sesuatu yang baik atau yang boleh mendatangkan manfaat. Kajian ini akan mengenal pasti tindakan positif yang diambil oleh pelajar bagi mengatasi kemurungan seperti mencari punca kemurungan, meluahkan kepada seseorang, memohon petunjuk dari Tuhan, beribadah dan beriadah / bersukan.

1.11.6 Tindakan Negatif

Negatif menurut Kamus Dewan (2002) bermaksud pernyataan tidak atau bukan, tidak setuju atau ingkar. Kajian ini juga akan mengenal pasti tindakan negatif yang diambil oleh pelajar bagi mengatasi kemurungan seperti mengasingkan diri, mendiamkan diri, mencederakan diri, abaikan kesihatan, malas ke kelas, ponteng kuliah dan melepaskan kemarahan kepada orang lain.

1.11.7 Pelajar

Merujuk kepada kajian ini, pelajar adalah mereka yang mengikuti kursus-kursus pengajian secara sepenuh masa di UTHM. Para pelajar dalam kajian ini terdiri daripada pelajar Kejuruteraan Awam dan Alam Sekitar, pelajar Kejuruteraan Mekanikal dan Pembuatan, pelajar Kejuruteraan Elektrik dan Elektronik, pelajar Pengurusan Teknologi, pelajar Pendidikan Teknikal serta pelajar Teknologi Maklumat dan Multimedia.

1.11.8 Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

Universiti Tun Hussein Onn Malaysia atau dikenali sebagai UTHM merupakan sebuah Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA) yang telah dinaikkan taraf daripada kolej universiti kepada universiti. Majlis perisytiharan Universiti Tun Hussein Onn (UTHM) telah berlangsung pada 2 Mac 2007 dan dirasmikan oleh Y.B. Dato' Hishamuddin bin Tun Hussein Onn. UTHM terletak di Parit Raja, Batu Pahat, Johor.

1.12 Rumusan

Bab ini telah menerangkan mengenai latar belakang masalah, matlamat kajian, objektif kajian, persoalan kajian, kepentingan kajian, kerangka konsep kajian dan definisi istilah. Bab seterusnya iaitu Bab II akan membincangkan mengenai kajian literatur berkaitan dengan bidang kajian yang dibuat. Bab III pula akan menerangkan perancangan untuk mencapai objektif kajian yang telah ditetapkan. Bab berikutnya iaitu Bab IV pula akan membincangkan analisis yang dilakukan serta dapatan yang diperoleh daripada kajian yang dijalankan. Seterusnya Bab V akan membincangkan mengenai dapatan yang diperoleh secara keseluruhan.

BAB II

KAJIAN LITERATUR

2.1 Pengenalan

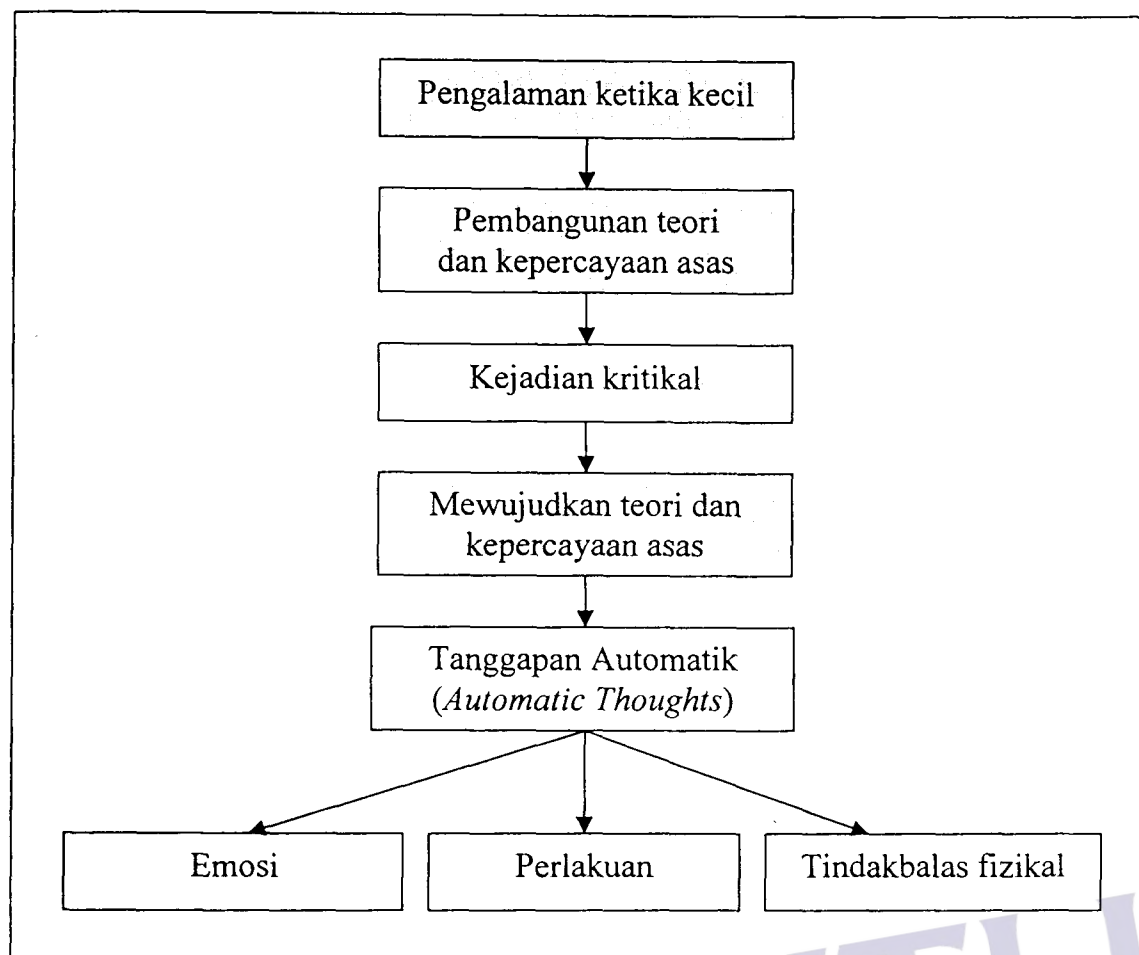
Masalah kemurungan dalam kalangan pelajar bukanlah perkara remeh yang perlu diketepikan begitu sahaja. Ia melibatkan penyakit mental yang akan menjadi satu ancaman kepada para pelajar sekiranya tiada tindakan serius yang diambil. Kesan yang diterima oleh pelajar juga didapati akan mempengaruhi emosi, fizikal dan prestasi pencapaian akademik pelajar. Oleh itu, tinjauan dan kajian dilakukan oleh beberapa pihak tertentu sama ada orang perseorangan atau badan-badan tertentu bagi mendapatkan maklumat serta maklum balas daripada pihak-pihak yang berkaitan tentang masalah ini. Hasil kajian inilah yang akan membantu pihak universiti untuk memahami dan seterusnya menangani masalah kemurungan dalam kalangan pelajar di UTHM.

Kajian literatur ini menjurus kepada perbincangan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan kemurungan, simptom-simptom kemurungan, kemurungan pelajar universiti, faktor-faktor kemurungan pelajar serta tindakan bagi mengatasi kemurungan.

2.2 Teori Kognitif Beck (*Beck Cognitive Theory*)

Berdasarkan Sharf (2004) dalam bukunya berjudul "*Theories of Psychotherapy and Counseling*", beliau telah membincangkan mengenai teori Kognitif Beck. Menurut penulisan Sharf (2004), beliau menyatakan bahawa teori kognitif tersebut adalah berkaitan dengan sikap negatif. Sikap negatif yang terjadi adalah berikutan daripada perkara seperti kehilangan, kegagalan, perasaan tidak bernilai dan pemikiran yang mudah tersinggung.

Kesemua sikap negatif ini hanya akan memberi kesan kepada kesukaran dalam proses menerima, memahami serta mengingat kembali maklumat. Seterusnya ia akan mencetuskan cara kehidupan yang negatif dan akhirnya mengakibatkan pemikiran negatif. Berlandaskan daripada teori kognitif tersebut, Sharf (2004) juga bersetuju dalam menyatakan bahawa pemikiran negatif ini terbahagi kepada tiga elemen iaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia dan masa depan. Beliau turut menegaskan bahawa pemikiran negatif telah berkembang melalui personaliti kanak-kanak seterusnya kepada personaliti golongan dewasa. Perkembangan personaliti kanak-kanak diinterpretasikan sebagaimana Rajah 2.1 iaitu model pembangunan kognitif seperti berikut:



Rajah 2.1 : Model pembangunan kognitif

(Sumber: Diadaptasi daripada B.S. Liese, 1994. *Brief Therapy, Crisis Intervention and the Cognitive Therapy of Substance Abuse. Crisis Intervention*, 1,11 – 29 dalam Richard S. Sharf, 2004. *Theories of Psychotherapy and Counseling*, 362.).

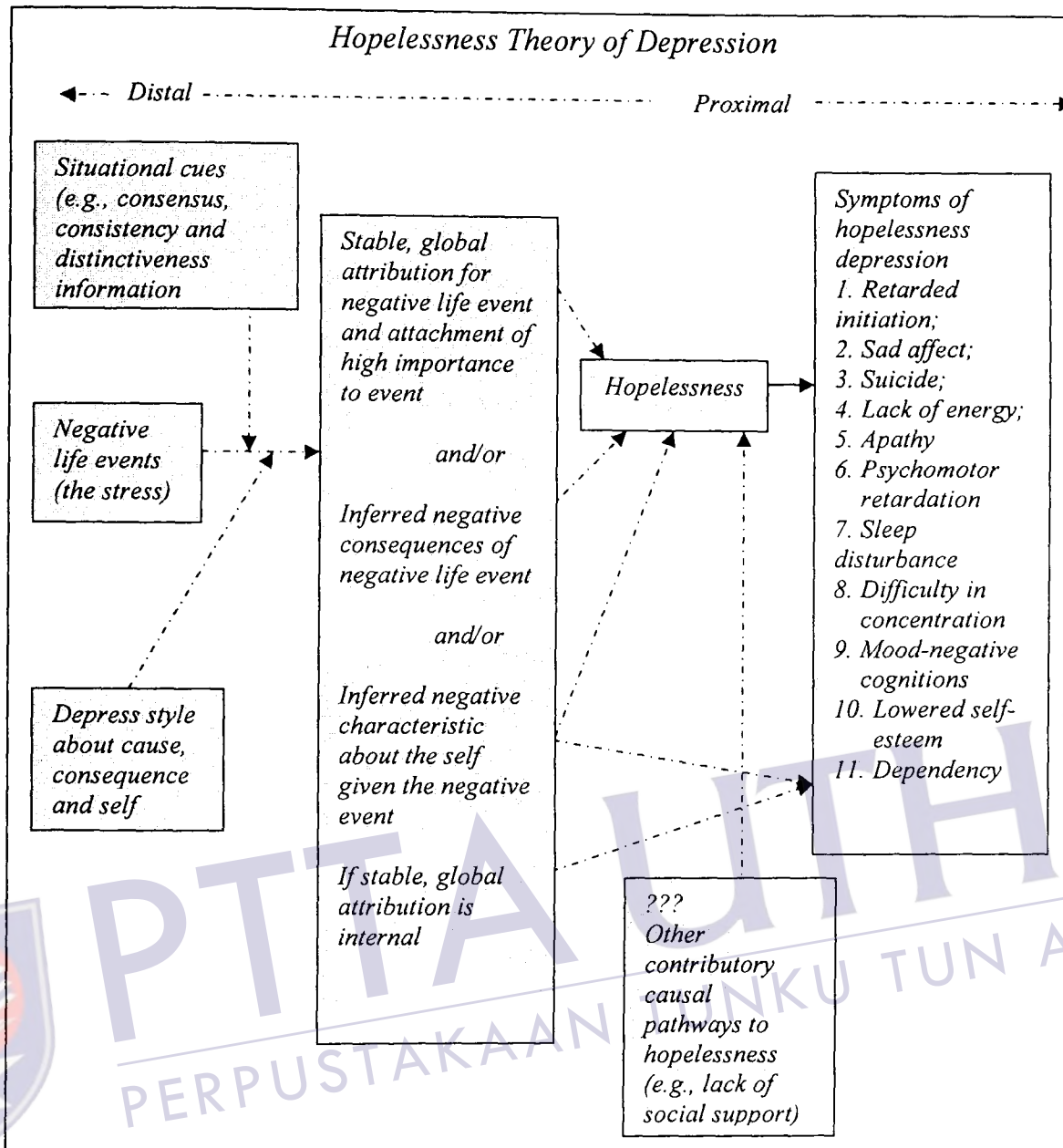
Merujuk kepada Rajah 2.1, Sharf (2004) berpendapat bahawa perjalanan hidup individu bermula di peringkat kanak-kanak. Di peringkat ini, kepercayaan asas berkenaan diri sendiri dan dunia sendiri memerlukan perasaan untuk disayangi oleh setiap ahli keluarga. Perasaan kasih sayang ini seterusnya mewujudkan pandangan yang positif terhadap kehidupan mereka kelak. Manakala ia berlainan dengan mereka yang mengalami pengalaman negatif sewaktu masih kecil di mana mereka berfikir bahawa mereka tidak disayangi. Ini seterusnya menyebabkan kejadian kritikal yang akan mempengaruhi kepercayaan mereka serta akan memberi kesan kepada emosi, perlakuan dan tindak balas fizikal. Inilah yang melibatkan apa yang dipanggil tanggapan pemikiran negatif.

Hasil kajian Beevers dan Miller (2004) menunjukkan mereka yang mengalami kemurungan telah mempunyai jumlah pemikiran negatif yang stabil namun ia dipengaruhi oleh *mood* negatif serta berlainan mengikut individu serta bergantung pada masa. Namun ia bertentangan dengan dapatan daripada Haefel *et al.*, (2005) di mana responden mereka yang pernah mengalami kemurungan memperlihatkan lebih banyak stail pemikiran negatif, tetapi tidak menunjukkan tahap peningkatan pada sikap yang negatif.

2.3 Teori Kemurungan Ketiadaan Harapan (*Hopelessness Theory of Depression*)

Abramson *et al.*, (1989) telah menjana satu teori berkaitan kemurungan iaitu dinamakan Teori Kemurungan Ketiadaan Harapan (*Hopelessness Theory of Depression*). Berdasarkan teori ini, kemurungan dilihat sebagai satu pecahan daripada kemurungan dan dikaji berdasarkan punca, simptom, terapi dan langkah kawalan.

Dari segi punca, terdapat dua elemen teras iaitu jangkaan negatif (*negative expectation*) dan jangkaan ketidakupayaan (*expectations of helplessness*). Persoalan yang menunjukkan seseorang itu mengalami simptom ketiadaan harapan (*hopelessness*) adalah berdasarkan soalan “Bagaimana individu menjadi seseorang yang tidak mempunyai harapan (*hopeless*) dan kemudiannya menyebabkan kepada terjadinya simptom kemurungan ketiadaan harapan (*hopelessness*)?”. Terdapat kelebihan berdasarkan teori ini di mana ia tidak hanya menunjukkan penyebab tetapi turut memberikan butiran mengenai turutan peristiwa dalam satu rantaian hipotesis yang seterusnya akan berakhir dengan simptom-simptom kemurungan ketiadaan harapan (*hopelessness*). Rajah 2.2 menunjukkan mengenai turutan rantaian yang berlaku dalam Teori Kemurungan Ketiadaan Harapan seperti di sebelah:



Rajah 2.2 : Turutan rantaian yang spesifik dalam Teori Kemurungan Ketiadaan Harapan. (Anak panah dengan garisan hitam penuh menunjukkan punca yang memadai. Anak panah dengan garisan putus adalah punca yang menyumbang.)

(Sumber: Diadaptasi daripada Abramson, Alloy dan Metalsky, 1989.

Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression,
Psychological Review, 96(2), 360.)

Rajah 2.2 menggambarkan mengenai rantaian hipotesis yang bermula daripada kemunculan peristiwa negatif dalam kehidupan yang menjadi pencetus kepada seseorang untuk berasa tidak mempunyai harapan. Namun tidak semua orang akan mengalami perasaan tersebut apabila berhadapan dengan peristiwa negatif dalam kehidupan mereka. Teori ini menetapkan tiga jenis kesimpulan dalam menentukan bahawa seseorang itu mengalami kemurungan ketiadaan harapan (*hopelessness*) iaitu (a) kesimpulan mengenai kenapa perkara itu berlaku (b) kesimpulan mengenai akibat/kesan kejadian tersebut dan (c) kesimpulan mengenai diri sendiri apabila kejadian tersebut berlaku (Abramson *et al.*, 1989).

Menurut kajian yang dilakukan oleh Lakdawalla *et al.*, (2007) terhadap golongan remaja dan kanak-kanak, teori ini menunjukkan bahawa golongan remaja lebih terdedah kepada kemurungan disebabkan oleh ketiadaan harapan (*hopelessness*) berbanding golongan kanak-kanak. Manakala penyelidik-penyelidik terdahulu telah melakukan kajian dalam kalangan pesakit kemurungan yang serius bagi mengaitkan ketiadaan harapan (*hopelessness*) dengan kemurungan (Beck *et al.*, 2006). Hasilnya menyatakan bahawa ketiadaan harapan (*hopelessness*) adalah penunjuk yang spesifik terhadap kemurungan berbanding dengan kekeliruan mental yang lain.

2.4 Simptom-simptom Kemurungan

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2004), kesedihan sering dikaitkan dengan kemurungan dan terdapat juga simptom kemurungan yang lain termasuk perubahan emosi seperti kebimbangan, cepat marah atau keletihan. Simptom ini berlainan mengikut individu, ada yang berbentuk mental, kelakuan atau fizikal. Apabila simptom-simptom ini menjadi terlalu serius sehingga mengganggu kehidupan sosial, pekerjaan atau kekeluargaan, kemurungan menjadi satu penyakit.

RUJUKAN

- Abdul Latiff Ahmad. (2007). "Mesyuarat Pertama Dewan Rakyat Malaysia".
Parlimen Kesebelas. Penggal Keempat. Bilangan 16. 16 April 2007. 1-117.
Diperoleh pada 15 Ogos 2007 di: <http://www.parlimen.gov.my/hindex/pdf/DR-16042007.pdf>.
- Abramson, L.Y., Metalsky, G.I., dan Alloy, L.B. (1989). "Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression." *Psychological Review*. 96(2). 358-372.
- Al-Musawi, N.M. (2001). "Psychometric Properties of the Beck Depression Inventory-II With University Students in Bahrain." *Jurnal of Personality assessment*. 77 (33). 568-579.
- Al-Quran dan Terjemahannya (1995). Kuala Lumpur: Pustaka Antara Sdn. Bhd.
- American Psychological Association (2007). "Depression and How Psychotherapy and Other Treatments Can Help People Recover." Diperoleh pada 8 Mac 2007 di: <http://www.apa.org/topics/topicdepresssub1.html>.
- Amina Noor (2001). "Tips Merawat Tekanan Mental (*Stress*).". Cetakan Kedua. Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers.
- Athi Buhairi, Syaikh Mohamad Abdul (2004). "Jangan Bersedih: Sesudah Kesulitan Ada Kemudahan." Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar.
- Beck, A. T. (1967). "*Depression: Causes and treatment*." Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J. dan Erbaugh, J. (1961). "An Inventory for measuring depression." *Archives of General Psychiatry*. 4. 53-63.

Beck, A.T., Wenzel, A., Riskind, J.H., Brown, G., dan Steer, R.A. (2006). "Specificity of Hopelessness about Resolving Life Problems: Another Test of the Cognitive Model of Depression." *Cogn Ther Res*. 30. 773-781.

Beck, A. T., & Young, J. E. (1978). "College blues." *Psychology Today*, 83-92.

Beevers, C.G., Miller, I.W. (2004). "Depression-Related Negative Cognition: Mood-State and Trait Dependent Properties." *Cognitive Therapy and Research*. 28(3). 293-307.

Benjamin, J.S., Virginia, A.S. (2001). "Kaplan & Sadock's Pocket Handbook of Clinical Psychiatry." 3rd Edition. Philadelphia, USA: Lippincott Williams & Wilkins.

Bilsker, D., Gilbert, M., Worling, D., Garland, E. J. (2007). "Dealing with Depression - Antidepressant Skills for Teens." British Columbia: Ministry of Children and Family Development. 1-66.

Bradvick, L. dan Berglund, M. (2005). "Suicide in severe depression related to treatment." *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 255. 245-250.

Calgary Health Region, (2007). "Plain Talk about Depression." Learning and Development. Marilyn Sargent, Office of Scientific Information, National Institute of Mental Health (NIMH). Diperoleh pada 14 September 2007 di: http://www.depression.mb.ca/info_sheets/depression_info/Plain%20Talk%20About%20Depression.pdf.

Cox, B. J., Enns, M. W., Borger, S. C., & Parker, J. D. A. (1999). "The nature of the depressive experience in analogue and clinically depressed samples." *Behav. Res. Ther.*, 37, 15-24.

Dowd, E.T. (2004). "Depression: Theory, assessment, and new directions in practice." *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 4(2). 413-423.

Fariza Md. Sham (2005). "Tekanan Emosi Remaja Islam." *Isla-Miyya-t*. 27(1): 3-24.

Field, A. (2000). "Depression." *Clinical Psychology*. 1-13. Diperoleh pada 22 September 2007 di: <http://depression.mentalhelp.net/>.

FitzGibbon, K. (2003). "Battling Student Depression." *The Gateway*. XCII (30). Diperoleh pada 8 Mac 2007 di: <http://www.gateway.ualberta.ca/view.php?aid=831>.

Franck, E. dan Raedt, R.D. (2007). "Self-esteem reconsidered: Unstable self-esteem outperforms level of self-esteem as vulnerability marker for depression." *Behaviour Research and Therapy*. 45. 1531-1541.

Fröjd, S., Marttunen, M., Pelkonen, M., Pahlen, B.V.D., Heino, R.K. (2007). "Adult and peer involvement in help-seeking for depression in adolescent population: A two-year follow-up in Finland." *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*.

Genc, o'z, T. (2006). "Associated Factors of Suicide Among University Students: Importance of Family Environment." *Contemp Fam Ther*. 28. 261-268.

Haefel, G.J., Abramson, L.Y., Metalsky, G.I., Dykman, B.M., Donovan, P., Hogan, M.E., Voelz, Z.R., Halberstadt, L., Hankin, B.L., dan Alloy, L.B. (2005). "Negative Cognitive Styles, Dysfunctional Attitudes, and the Remitted Depression Paradigm: A Search for Elusive Cognitive Vulnerability to Depression factor Among Remitted Depressives." *Emotion*. 5(3). 343-348.

- Heather, N. (2007). "Overcoming Depression." The University of Nottingham.
Diperoleh pada 8 Mac 2007 di: <http://www.nottingham.ac.uk/counselling/leaflets/depression.pdf>.
- Ilyas Mohammad Umar (2007). "Tips Mencapai Ketenangan Jiwa Mengatasi Gelisah." Edisi Ketiga. Johor Bahru. Pustaka Azhar. 4.
- Kamus Dewan (2002), Edisi Ketiga. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kementerian Kesihatan Malaysia (2004). "Kesihatan Mental berkait rapat dengan Kesihatan Fizikal." Diperoleh pada 15 Ogos 2007 di: www.infosihat.gov.my/Buku%20KecilBK%20Kesihatan%20MentalBK_Kesihatan%20Mental.pdf.
- Kementerian Kesihatan Singapura (2004). "Kemurungan." Diperoleh pada 15 Ogos 2007 di: <http://www.moh.gov.sg/cpg>.
- Khawaja, Nigar G. and Bryden, Kelly J. (2006). "The Development and Psychometric Investigation of The University Student Depression Inventory." *Journal of Affective Disorders*. 96(1-2): 21-29.
- Kitamura, T., Hirano, H., Chen, Z., & Hirata, M. (2004). "Factor structure of the Zung Selfrating Depression Scale in first-year university students in Japan." *Psychiatry Res.*, 128, 280-287.
- Lakdawalla, Z., Hankin, B.L, dan Mermelstein, R. (2007). "Cognitive Theories of Depression in Children and Adolescents: A Conceptual and Quantitative Review." *Clinical Child and Family Psychology Review*. 10(1). 1-24.
- Lawlor, D.A., Hopker, S.W. (2007) "The Effectiveness of Exercise as an Intervention in the Management of Depression: Systematic Review and Meta-Regression Analysis of Randomised Controlled Trials." *British Medical Journal*. 322. 1-8.

Lyubomirsky, S., Kasri, F., Zehm, K., 2003. "Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks." *Cogn. Ther. Res.* 27, 309–330.

Manthorpe, J., Stanley, N., Mallon, S. dan Bell, J. (2005). "Preventing Student Suicide." *AUCC Journal*. 2-7. Diperoleh pada 8 Mac 2007 di: http://www.aucc.uk.com/journal_pdf/autumn05_1.pdf.

Martin, W. E., Jr., Swartz-Kulstad, J. L., & Madson, M. (1999). "Psychosocial factors that predict the college adjustment of first-year undergraduate students: Implications for college counselors." *Journal of College Counseling*, 2, 121-133.

Merritt, R.K., Price, J.R., Mollison, J., Geddes, J.R. (2006). "A Cluster Randomized Controlled Trial to Assess The Effectiveness Of An Intervention to Educate Students About Depression." *Psychological Medicine*. 37. 363-372.

Mey, S.C dan Siew, L.S. (2005). "Kemurungan Di Kalangan Pelajar Tingkatan Tiga: Satu Kajian Kes." *Prosiding Seminar Pendidikan JPPG 2005*. 819-830.

Meyer, P.A., Garrison, C.Z., Jackso, K.L., Addy, C.L., McKeown, R.E. dan Waller, J.L. (1993). "Undesirable Life-Events and Depression in Young Adolescents." *Journal of Child and Family Studies*. 2(1). 47-60.

Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). "Academic stress among college students: Comparison of American and International students." *International Journal of Stress Management*, 11, 132-148.

Mohamed Alfian Harris Omar dan Mohamed Sharif Mustaffa (2006). "Tahap Kestabilan Emosi Pelajar di Sebuah Kolej Kediaman Institusi Pengajian Tinggi Awam: Satu Tinjauan." dalam: *National Student Development Conference (NASDEC) 2006*, 8-9 August 2006, Kuala Lumpur, Malaysia.

- Mohamed Hatta Shaharom. (2001). "Psikiatri – Perubatan, Undang-undang dan Masyarakat." Selangor Darul Ehsan: Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd.
- Mohd Hussain Habil dan Ahmad Hatim Sulaiman (2006). "Kemurungan; Punca dan Rawatan." Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya. 1-48.
- Mohd. Majid Konting (2000). "Kaedah Penyelidikan dan Pendidikan." Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Najib Abdul Ghafar (1999). "Penyelidikan Pendidikan." Johor : Universiti Teknologi Malaysia (UTM).
- Mood Disorders Association of Manitoba Inc. (2007). "Beck Depression Inventory." Diperoleh pada 10 April 2007 di: http://www.depression.mb.ca/info_sheets/depression_info/Beck%20Depression%20Inventory.pdf.
- National Institute of Mental Health, NIMH. (2005). "Real Men Real Depression." Diperoleh pada 20 September 2007 di: www.menanddepression.nimh.nih.gov.
- Ovuga, E., Boardman, J. dan Wasserman, D. (2006). "Undergraduate student mental health at Makerere University, Uganda." *World Psychiatry*. 5(1). 51-52.
- Pertubuhan Kesihatan Sedunia (2007a). "Depression." Diperoleh pada 8 Mac 2007 di: http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/.
- Pertubuhan Kesihatan Sedunia. (2007b). "WHO initiative on depression in public health." Diperoleh pada 8 Mac 2007 di: http://www.who.int/mental_health/management/depression/depressioninph/en/.
- Pertubuhan Psikiatri Malaysia. (2006a). "Living with a depressive disorder." Diperoleh pada 1 Mac 2008 di: <http://www.psychiatry-malaysia.org/article.php?aid=58>.

- Pertubuhan Psikiatri Malaysia. (2006b). "Share Your Feelings." Diperoleh pada 1 Mac 2008 di: <http://www.psychiatry-malaysia.org/article.php?aid=49>.
- Reeves, A. (2005). "Supporting Staff Dealing with Suicide." *AUCC Journal*. 8-12. Diperoleh pada 8 Mac 2007 di: http://www.aucc.uk.com/journal_pdf/autumn05_2.pdf.
- Robbins, P.R. dan Tanck, R.H. (1984). "Sex Differences in Problems Related to Depression." *Sex Roles*. 11. 703-707.
- Rosenthal, J.M. dan Okie, S. (2005). "White Coat, Mood Indigo — Depression in Medical School." *The New England Journal of Medicine*. 353(11). 1085-1088.
- Sharf, R.S. (2004). "Theories of Psychotherapy and Counseling- Concepts and Cases." 3rd Edition, USA: Thomson Learning. 362.
- Smith, T. B., Rosenstein, I., & Granaas, M. M. (2001). "Intake screening with the self-rating depression scale in a university counseling center." *J. College Counseling*, 4, 133-141.
- Smits, M.R. dan Oliver, J.M. (1982). "Perceptions of University and Family Environments as Functions of Depression in University Students." *Cognitive Therapy and Research*, 6(4). 447-454.
- Soet, J. dan Sevig, T. (2005). "College Student Mental Health Survey." Counseling & Psychological Services University of Michigan. 1-6. Diperoleh pada 8 Mac 2007 di: <http://www.umich.edu/~caps/pdf/csmhs.pdf>.
- Students Against Depression (2005). Diperoleh pada 8 Mac 2007 di: <http://www.studentdepression.org/>.

Swami, V., Premuzic, T.C., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D. dan Furnham, A. (2006). "General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression; A study with Malaysian medical students." *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*.

Universiti Suffolk.(2006). "National Depression Screening Day." Diperoleh pada 8 Mac 2007 di: http://www.suffolk.edu/files/Counseling_Center_PDF/national_depression_screening_survey_2006.pdf.

Vredenburg, K., O'Brien, E., & Krames, L. (1988). "Depression in college students: Personality and experiential factors." *J. Counselling Psychology*, 35, 419-425.

Wiersma, W (2000). "Research Methods in Education." 6th Ed. Boston: Allyn & Bacon.

Whisman, M.A., Perez, J.E., Ramel, W. (2000). "Factor Structure of the Beck Depression Inventory-Second Edition (BDI-II) in a Student Sample." *Journal of Clinical Psychology*. 56 (4). 545-551.

PTTAUTHM
PERPUSTAKAAN TUNKU TUN AMINAH